

給食だより



令和5年7月号
佐倉市立弥富小学校
佐倉市立弥富幼稚園

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

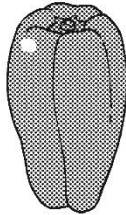
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



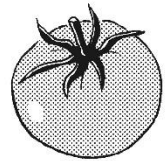
ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



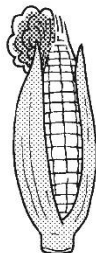
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。



きゅうしょくしつ

給食室ってどんなところ？

みなさんは、給食室がどんなところで、どんなものがあるのか知っていますか？毎日調理員さんが安心・安全な給食を作ってくれている様子を、少しですがお伝えします。



↑ 検収室（野菜やお肉を受け取る部屋です）



↑ 今日使う野菜の切込みがおわりました。



作業ごとに色のちがうエプロンを付けます。

- ・ピンク…調理中
- ・黄色…冷やしたり、仕上げをする時

↑ サラダに使う野菜も、1つずつゆでて、温度を測り、すぐ水で冷やします。



↑ これからご飯を炊きます。



↑ ジャガイモを素揚げしています。もうすぐ出来上がりです。



↑ 給食の準備ができました！



↑ 今日の見本です。

夏場は、給食室内がとても蒸し暑くなります。その中で、調理員さんたちは、衛生面に細心の注意を払いながら、給食を作ってくれています。給食を作るには、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、これからも食べてほしいです。